



Style de vie à adopter pour diminuer votre hypertension artérielle Lifestyle Steps to Lower Your High Blood Pressure

On appelle hypertension artérielle la pression trop élevée que le sang en circulation dans votre corps exerce sur les parois de vos artères. Cela provoque des dommages aux artères et, graduellement, augmente votre risque de maladie cardiaque et d'AVC. On parle aussi de haute tension artérielle.

Adopter un style de vie sain peut aider à réduire votre pression artérielle et à améliorer votre santé. Voici une liste des changements les plus importants que vous pouvez opérer dans votre vie quotidienne pour aider à réduire votre pression artérielle.

Éliminez tout excès de poids

Si vous prenez des médicaments contre l'hypertension artérielle, informez votre fournisseur de soins de santé de toute perte de poids. Vous pourriez devoir ajuster la dose de médicaments que vous prenez pour l'hypertension artérielle.

Pour vous aider à atteindre et maintenir un poids sain :

- tenez un journal alimentaire. Surveiller ce que vous mangez, les quantités, la fréquence et la raison pour laquelle vous mangez peut avoir un effet motivant et entraîner des changements de vos habitudes alimentaires. Cela peut également vous aider à suivre votre progression vers l'abandon de mauvaises habitudes et l'adoption de nouvelles habitudes saines.
- au dîner et au souper, remplissez de légumes la moitié de votre assiette. Les légumes et les fruits sont naturellement faibles en calories, riches en vitamines et en minéraux, et aident à assouvir votre faim.

Adoptez un mode de vie actif au quotidien

L'exercice régulier peut aider à réduire l'hypertension. Il peut aussi aider à réduire le taux de cholestérol, à atteindre ou à maintenir un poids santé et à gérer le stress.

Essayez différentes activités et choisissez celles que vous préférez. La marche rapide, le jogging, le cyclisme, la natation et les sports d'équipe, tels que le hockey, le football et le basketball ne sont que quelques-unes des activités parmi lesquelles choisir. Commencez lentement

et progressivement, jusqu'à faire 150 minutes d'activité aérobique par semaine, en périodes de 10 minutes ou plus. Vous pourriez, par exemple, faire 30 minutes d'exercice, 5 jours par semaine ou plus.

Avant de commencer un programme d'exercice, consultez un professionnel qualifié de l'activité physique ou votre fournisseur de soins de santé.

Adoptez un régime alimentaire à base de plantes, riche en légumes et en fruits

Avoir une alimentation riche en fruits et légumes, en grains entiers, en protéines de sources végétales et en produits laitiers faibles en gras, et limitée en suceries, en boissons sucrées et en viande rouge, est un moyen efficace de réduire la pression artérielle. C'est ce qu'on appelle le régime alimentaire DASH. L'acronyme DASH signifie *Dietary Approaches to Stop Hypertension*. Un régime DASH est faible en matières grasses totales, en graisses saturées et en cholestérol, et riche en calcium, en potassium, en magnésium et en fibres.

Pour de plus amples renseignements sur le régime DASH, y compris des plans alimentaires détaillés, consultez le site Web Your Guide to Lowering Blood Pressure with DASH (en anglais) : www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf

Diminuez votre consommation de sodium

Tout le monde a besoin de sodium, mais en consommer en trop grande quantité peut augmenter la tension artérielle et le risque de maladie cardiaque. La plupart des adultes en bonne santé n'ont besoin que de 1 500 mg de sodium par jour. Limiter la consommation de sodium à 1 500 mg par jour et suivre un régime alimentaire inspiré du modèle DASH fera baisser votre pression artérielle davantage que si vous suivez uniquement le régime DASH. Pour réduire la quantité de sodium dans votre alimentation :

- consommez moins d'aliments transformés, prêts-à-manger et à emporter;

- à la maison, préparez vos propres repas le plus souvent possible, en utilisant peu ou pas de sel;
- assaisonnez vos aliments avec des herbes et des épices sans sel, du vinaigre, du citron, de l'ail, du gingembre et de l'oignon;
- utilisez des légumes et des fruits frais ou congelés autant que possible. Les légumes et les fruits sont naturellement faibles en sodium.
- égouttez et rincez à l'eau courante froide les légumes, les haricots, les pois et les lentilles en conserve;
- goûtez votre nourriture avant d'y ajouter du sel;
- consultez le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) indiqué sur l'étiquette des aliments pour savoir si un aliment contient peu ou beaucoup de sodium. optez pour des produits qui ont une teneur en sodium inférieure à 15 % VQ.
- lorsque vous allez au restaurant, vérifiez la valeur nutritive des plats au menu et choisissez des plats qui contiennent moins de sodium. Vous pouvez également demander que votre nourriture soit préparée sans sel ni glutamate monosodique (GMS) et que les sauces, vinaigrettes et condiments salés soient servis à part.

Limitez votre consommation d'alcool

De grandes quantités d'alcool peuvent augmenter votre tension artérielle. Cela peut également endommager le foie, le cerveau et le cœur. Si vous faites de l'hypertension artérielle et que vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation comme suit :

- pour les hommes : moins de 15 verres par semaine, avec un maximum de deux verres par jour en général;
- pour les femmes : moins de 10 verres par semaine, avec un maximum de deux verres par jour en général.

1 verre équivaut à :	
Type d'alcool	Quantité
Alcools forts – 40 % de teneur en alcool (par ex., rhum, whisky, vodka, gin)	43 ml (1,5 oz)
Vin – 12 % de teneur en alcool	148 ml (5 oz)
Bière, cidre, soda alcoolisé – 5 % de teneur en alcool	355 ml (12 oz)

Évitez les produits du tabac et la fumée secondaire

Toute quantité et toute forme de tabac peuvent nuire au cœur et aux vaisseaux sanguins. Le tabac augmente le risque de maladie cardiaque et d'AVC. Les produits du tabac et la fumée secondaire peuvent également nuire à l'efficacité de votre médicament contre l'hypertension artérielle.

Si vous fumez, essayez d'arrêter. Demandez de l'aide à votre famille, à vos amis ou à votre fournisseur de soins de santé. Pour de plus amples renseignements concernant l'arrêt du tabac, consultez le site Web www.quitnow.ca (en anglais) ou composez le 1 877 455-2233.

Gérez votre stress

Tous les types de stress peuvent augmenter votre tension artérielle. Si vous avez besoin d'aide pour gérer le stress, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé ou consultez le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC - Vivez sainement / Réduire le stress : www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reuire-le-stress

Pour de plus amples renseignements

Pour plus de renseignements sur l'hypertension et la tension artérielle, consultez les ressources suivantes :

- Hypertension Canada www.hypertension.ca/fr/
- Heart & Stroke – My Blood Pressure Action Plan : https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/BPAP.Net/Resources_Details.aspx?ArticleCategoryID=4&ArticleID=1048#.WIfRZ5j2amQ

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, consultez www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou composez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé.

Pour vous renseigner sur l'activité physique, consultez www.healthlinkbc.ca/physical-activity ou composez le **8-1-1** pour parler à un professionnel qualifié.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez le site Web www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services d'interprétation sont offerts, sur demande, dans plus de 130 langues.